

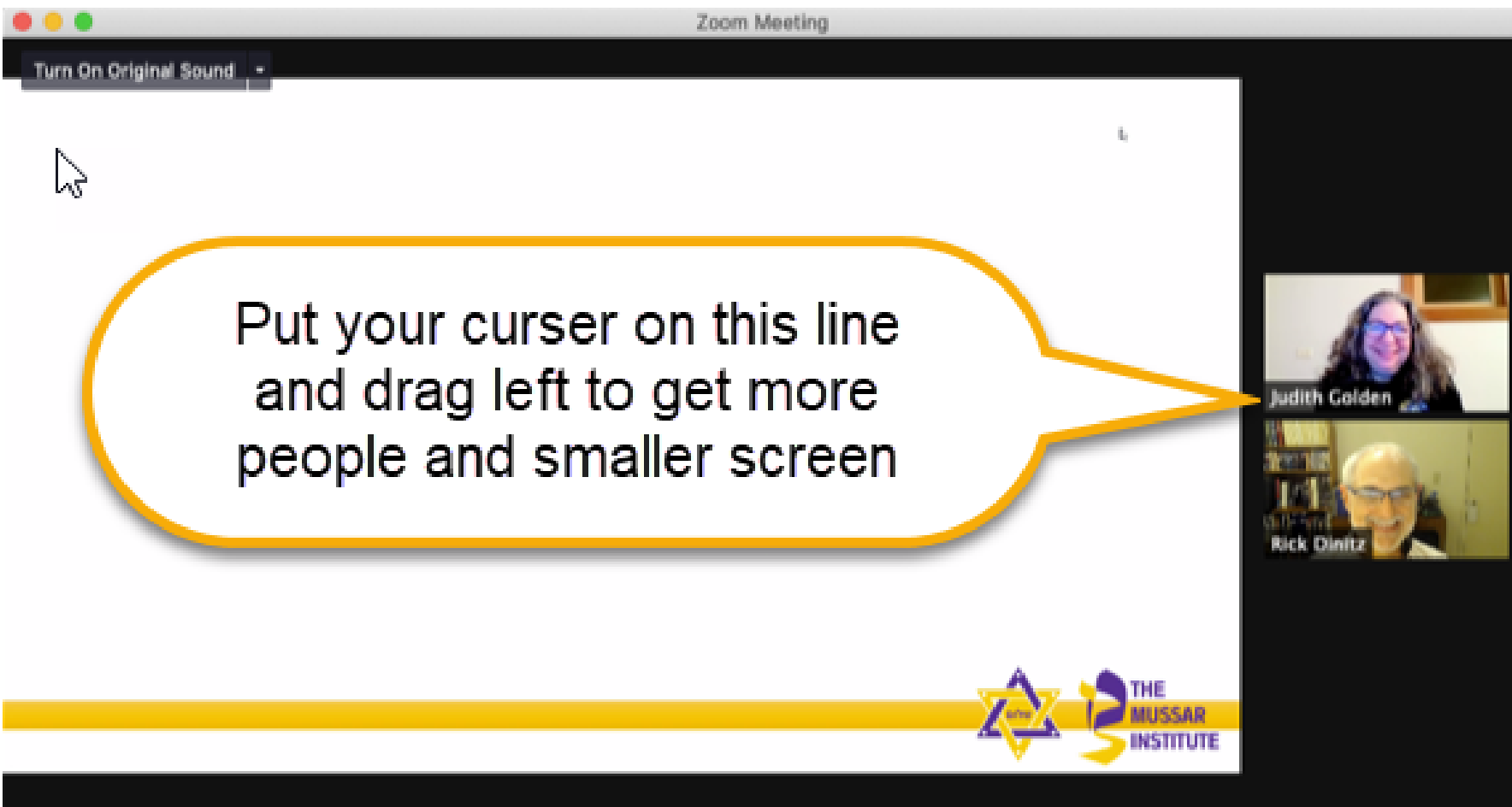
Chanting Challenging Text

February 1, 2022

Judith Golden and Rick Dinitz

(You might want to have your journal and pen available.)





Please sing along on Mute

Chanting Challenging Text

- Introduction
- Conversation
- Chanting
- Journal Time
- Conversation





עָמוּ

וַיִּוָּתֵר יַעֲקֹב

:

Jacob was left **alone**. And a **man wrestled** with him **until the break of dawn**.

וַיִּרְא כִּי לֹא יָכַל לוֹ
בְּכַף-יָרְכוֹ
וַתִּקַּע כַּף-יָרְדֵי יַעֲקֹב
בְּהֶאָבְקוֹ עָמוּ:

When he saw that he had not prevailed against him, he **wrenched** Jacob's hip at its socket, so that the socket of his hip was strained as he wrestled with him.

וַיֹּאמֶר שְׁלַחֲנִי כִּי עֹלָה הַשָּׁחַר
וַיֹּאמֶר

:

Then he said, "Let me go, for dawn is breaking." But he answered, "**I will not let you go, unless you bless me.**"

(Genesis 32: 25-27)

Sample Texts

Psalms 101:7

וְלֹא יֵשֵׁב בְּקֶרֶב בֵּיתִי עֹשֶׂה רָמְיָה
דָּבַר שְׁקָרִים לֹא יִכּוֹן לְנֶגֶד עֵינָי:

One who deals deceitfully shall not live in My house;
one who speaks untruth shall not stand before My eyes.

Sanhedrin 92a

ואמר רבי אלעזר כל המחליף בדבורו כאילו עובד ע"ז

Rabbi Elazar says: Anyone who exchanges the truth
when speaking, it is as if they worship idols.

Mesilat Yesharim 3:15

מי שהוא עדין חבוש במאסר יצרו,

אין עיניו רואות האמת הזאת ואינו יכול להכירה

One who is imprisoned by their *yeitzer hara* / evil
inclination cannot see truth, and cannot recognize it.

Alter of Novordok, Madreigas Ha'Adam pg. 109

לעיתים, אמת תופיע במסווה השקר,
כפי ששקר יופיע במלכודות האמת

Sometimes, truth can appear in the guise of falsehood,
just as falsehood can appear in trappings of truth.

Rabbi Shlomo Wolbe, Alei Shur, volume 2, pg. 533

הגדר הראשון באמת הוא, שיהיה בלי סתירות. וזאת
לא רק שלא תהיה סתירה בין הידיעה וההכרה ובין
המציאות, אלא שלא תהיה סתירה באדם עצמו.

The most basic parameter of truth is consistency. This
refers not only to a discrepancy between knowledge,
awareness and reality, but also that there not be
contradictions within a person's essential nature.



Instructions:

1. Write out your phrase.
2. Speak it **aloud**, over and over.
Be emotional.
3. Listen for the rhythm in it.
4. Embody the chant: Walk.
Swing arms. Gesture. Dance.
Tap fingers.
5. Play with the chant:
 - Speak or Sing.
 - Change rhythm.
 - Repeat words for emphasis.
6. Capture insights.

Note: The text is the challenge. Chanting is the vehicle.

Sample Texts

Note: The text is the challenge. Chanting is the vehicle.

Psalms 101:7

וְלֹא יֵשֵׁב בְּקֶרֶב בֵּיתִי עֹשֶׂה רָמְיָה
דִּבֶּר שְׁקָרִים לֹא יִכּוֹן לְנֶגֶד עֵינָי:

One who deals deceitfully shall not live in My house;
one who speaks untruth shall not stand before My eyes.

Sanhedrin 92a

ואמר רבי אלעזר כל המחליף בדבורו כאילו עובד ע"ז

Rabbi Elazar says: Anyone who exchanges the truth
when speaking, it is as if they worship idols.

Mesilat Yesharim 3:15

מי שהוא עדין חבוש במאסר יצרו,

אין עיניו רואות האמת הזאת ואינו יכול להכירה

One who is imprisoned by their *yeitzer hara* / evil
inclination cannot see truth, and cannot recognize it.

Alter of Novordok, Madreigas Ha'Adam pg. 109

לעיתים, אמת תופיע במסווה השקר,
כפי ששקר יופיע במלכודות האמת

Sometimes, truth can appear in the guise of falsehood,
just as falsehood can appear in trappings of truth.

Rabbi Shlomo Wolbe, Alei Shur, volume 2, pg. 533

הגדר הראשון באמת הוא, שיהיה בלי סתירות. וזאת
לא רק שלא תהיה סתירה בין הידיעה וההכרה ובין
המציאות, אלא שלא תהיה סתירה באדם עצמו.

The most basic parameter of truth is consistency. This
refers not only to a discrepancy between knowledge,
awareness and reality, but also that there not be
contradictions within a person's essential nature.

10 minutes of Chanting

Sample Texts

Psalms 101:7

וְלֹא יֵשֵׁב בְּקֶרֶב בֵּיתִי עֹשֶׂה רָמְיָה
דִּבֶּר שְׁקָרִים לֹא יִכּוֹן לְנֶגֶד עֵינָי:

One who deals deceitfully shall not live in My house;
one who speaks untruth shall not stand before My eyes.

Sanhedrin 92a

ואמר רבי אלעזר כל המחליף בדבורו כאילו עובד ע"ז

Rabbi Elazar says: Anyone who exchanges the truth
when speaking, it is as if they worship idols.

Mesilat Yesharim 3:15

מי שהוא עדין חבוש במאסר יצרו,

אין עיניו רואות האמת הזאת ואינו יכול להכירה

One who is imprisoned by their *yeitzer hara* / evil
inclination cannot see truth, and cannot recognize it.

Alter of Novordok, Madreigas Ha'Adam pg. 109

לעיתים, אמת תופיע במסווה השקר,
כפי ששקר יופיע במלכודות האמת

Sometimes, truth can appear in the guise of falsehood,
just as falsehood can appear in trappings of truth.

Rabbi Shlomo Wolbe, Alei Shur, volume 2, pg. 533

הגדר הראשון באמת הוא, שיהיה בלי סתירות. וזאת
לא רק שלא תהיה סתירה בין הידיעה וההכרה ובין
המציאות, אלא שלא תהיה סתירה באדם עצמו.

The most basic parameter of truth is consistency. This
refers not only to a discrepancy between knowledge,
awareness and reality, but also that there not be
contradictions within a person's essential nature.

5 minutes of Journaling



Please Rejoin the Group

Making time for chanting is an act of **love** and **kindness** for yourself.

If you feel uncomfortable starting, have **compassion** for yourself and start anyway.

By wrestling through repetition, your **truth** will emerge.

